

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-03 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-27 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )	Grochówka 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, ROŚ</b> ) kompot wielowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) surówka z dyni i jabłka 150 g jabłko 150 g		chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka śledziowa w curry 100 g ( <b>DWU</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 921,5</b> <b>Białko ogółem [g] 136,8</b> <b>Tłuszcz [g] 121,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,9</b> <b>Sól [mg] 2 569,1</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 37,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,7</b>
2024-09-28 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata z cytryną 250 g	schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) fasolka po bretońsku 200 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROŚ</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) połędwica drobiowa złocista 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal] 2 079</b> <b>Białko ogółem [g] 90,4</b> <b>Tłuszcz [g] 70,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,3</b> <b>Sól [mg] 2 928,2</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,6</b>
2024-09-29 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Paszтет zapiekany drobiowy 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU</b> ) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g	Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> )	<b>Energia [kcal] 2 202,6</b> <b>Białko ogółem [g] 102,9</b> <b>Tłuszcz [g] 84,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,5</b> <b>Sól [mg] 1 798,7</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,5</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-03 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-09-30 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Fukinia faszerowana-pieczona a 160 g (BIA, JAJ) kompot owocowy 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 309,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Sól [mg] 2 436,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 40,3
2024-10-01 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kompot ** 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy 100 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 776,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 142,5 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Sól [mg] 6 446,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 78,8
2024-10-02 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 0,5 szt (JAJ) paprykarz szczeciński 70 g ogórek konserwowy 100 g (GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Sól [mg] 1 913,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 71,1

2024-10-03 czwartek	Podstawowa	<p>masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)  chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)  chleb razowy krojony 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)  sałata 20 g  kielbasa krakowska 50 g (<b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b>)  sałatka jarzynowa 150 g (<b>JAJ, DWU, GOR</b>)  jogurt naturalny 150 g (<b>BIA</b>)  herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>ziemniaki z koperkiem 200 g  Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150 g (<b>JAJ</b>)  barszcz czerwony z makaronem 300 ml (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)  Filet z kurczaka panierowany * 120 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>)  kompot wieloowocowy * 250 g</p>		<p>masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)  roszponka 20 g  chleb razowy krojony 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)  kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>BIA</b>)  chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)  sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (<b>DWU, GOR</b>)  kielbasa krakowska 50 g (<b>BIA, GLU, MIE, SEL, GOR</b>)</p>	<p>twarożek waniliowy 150 g (<b>BIA</b>)</p>	<p><b>Energia [kcal] 2114,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 82,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 86,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 267,9</b>  <b>Sól [mg] 2 959,3</b>  <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,9</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 61,1</b></p>
---------------------	------------	---	--	--	---	--	--